

1 単元名 体づくり運動(体力を高める運動)

2 単元目標

- ・グループで協力して互いに補助し合ったり、反復したりして意欲的に運動に取り組もうとする。
(運動への関心・意欲・態度)
- ・自己の体力の課題を正しく把握し、その課題にあった運動をプログラムして活用している。
(運動についての思考・判断)
- ・体力を高めるための運動を正しく身に付け、合理的に体力を高めたりすることができる。
(運動の技能)
- ・体力を高める運動の意義や方法を知り、それぞれの運動のねらいを理解する。
(運動についての知識・理解)

3 指導上にあたって

○題材観

体力を高める運動は、生徒の体力の向上を直接のねらいとして行われる運動で、中学校第1学年及び第2学年では、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるためのねらいを設定して、自己の健康や体力の状態に応じて、体力を高める運動を行い、それらを組み合わせて運動の計画に取り組むことが求められる。

また、小学校では、体づくり運動で学んだことを家庭でいかすことをねらいとした学習をしており、中学校では、これらの学習を受けて、学校の教育活動全体や実生活で活かすことができるようになることが求められている。

そのためには、自己の体力や生活に応じて課題を設定し、それぞれの課題を解決していくことで体力の高まりを実感させるとともに、運動を通して仲間と協力し合ったり、励まし合ったりすることを通じて、生徒一人ひとりが自己の体力へ関心を深めていくことが重要であり、そのことが、継続的に体力づくりを実践できる資質や能力の育成に結びつくと考えられる。

○生徒観

本校生徒は全体的に素直であり、運動にも意欲的に取り組む生徒が多い。しかし、体力的にバランスがとれていない生徒が多く、幼少の頃からの遊びや運動の経験が乏しいと思われる。

意識調査では運動やスポーツが「好き」や「やや好き」の回答をした生徒は約88%であったが、その反面、運動やスポーツを「やや不得意」や「苦手」と回答する生徒は40%であった。また、「体力に自信があるか」の問に対しても「ややない」や「ない」の回答が50%以上という結果であった。今年度の新体力テストの結果を昨年度の県平均と比較すると全体的には本校の体力は「やや高い」といえるが、1年生男子では筋力や瞬発力がやや劣っている。女子では、どの項目においても県平均とほぼ同じであった。

このことから、生徒が自己の体力の課題を正しく把握するとともに、バランスがとれた体力の向上を図る必要がある。

○指導観

新体力テストの結果をレーダーチャートグラフにまとめることで、どの体力要素に自分の課題があるのか把握させるとともに、複数の運動種目から自分の課題に適した種目を選択して、プログラムを作成させたい。また、運動に対して苦手意識を持っている生徒や、体力の自信が無い生徒が多いことから、それぞれのトレーニング種目の記録をとり、記録の数値的变化が見えるようにすることで、さらに記録を向上させたいという気持ちを引き出したい。そのことが、苦手意識の解消や自信回復につながるとともに、体力の向上につながると考えられる。

今回設定したプログラムについては、その後の他の単元においても導入時のウォーミングアップとして実施し、継続した取組にしていきたい。さらに継続的な取組が進む中で、「ミニ体力テスト」を行い、自分の体力の変化に気づくとともに、プログラムの修正が随時できるよう指導していきたい。

4 単元計画（体づくり運動）

時数	1	2~3	4	5	⑥
ねらいと学習活動	【オリエンテーション】 ・学習の見通し ・自分の体力分析 ・意識調査	【体験してみよう】 ・体力アップトレーニング ・グルーピング （2~4人）	【自分にあつたプログラムを作成しよう】 ・トレーニングプログラムの作成	【やってみよう】 ・トレーニングプログラムの実践 ・実施後の修正や改善	【発表しよう】 ・グループごとにプログラムの発表 ・単元のふり返し

5 本時の計画

本時案（第一次の第6時）		
学習目標	○ グループで協力して、トレーニングプログラムを発表する。（意欲・関心・態度） ○ 他のグループの発表について、ポイントや課題を評価する。（思考・判断） ○ トレーニングの意義や、体力を高める方法が理解できたか。（知識）	
学習活動・内容	教師の支援	評価の観点・方法
1 集合・挨拶・点呼	○ 健康観察、出欠・見学・忘れ物の把握をする。 T2 出欠・見学・忘れ物を記録する。 ○ 安全や技能向上のための運動であることを意識させ、効果的な運動になるように助言する。 T2 巡視し、正確に実施できるように助言する。	
2 準備運動		
3 本時の目標を確認する。		
グループで協力して、自分たちが考えたプログラムを発表しよう！		
4 プログラムの発表 ・グループごとに発表する。 （用具の配置については別紙参照）	○ 以下のことに留意して発表を進めさせる。 ① プログラム作成の理由をわかりやすく説明する。 ② それぞれの種目のポイントを説明する。 ③ 発表を聞き、ポイントになることを記録する。 ④ 自分たちのトレーニングにいかせることを探しながら発表を聞く。 T2 次のグループに発表の準備を促す。	【意欲・関心・態度】 ○ 自分の役割をきちんと果たして発表しようとしている。 ○ 他のグループのよいところを参考にしようとしている。（観察） 【思考・判断】 ○ 他のグループの発表を聞き、ポイントや課題についてきちんと評価している。（観察・ワークシート）
5 片付けをして集合する。	○ 安全に留意して、素早く片づけができるよう促す。 T2 片付けの状態を確認する。	
6 本時のふり返しを行う。	○ 自分たちの発表についてふり返らせるとともに、体力の課題を再確認させる。	
7 単元のふり返しを行う。	○ 学習全体についてふり返らせ、成果と課題を明らかにし、さらに高めたい体力要素を考えるように助言する。	【知識・理解】 ○ トレーニングの意義や、体力を高める方法が理解できている。（ワークシート）
6 次時の予告を聞く。	○ 次時からの学習内容や準備などを確認する。	

平成21年度 保健体育評価規準

評価規準

【「体づくり運動」の評価規準】

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
体づくり運動に対する関心や意欲をもって互いに協力して運動をしようとする。また、健康や安全に留意して運動しようとする。	自分の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫している。	自分の体力や生活に応じて、体力を合理的に高めるための運動ができる。	体づくり運動の必要性や運動の行い方、心身への効果を理解するとともに、課題に応じた体づくり運動の構成の仕方を理解し、知識を身に付けている。

【「体づくり運動」の評価規準の具体例】

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体の状態や変化に気付き、体を動かす楽しさや心地よさを味わおうとする。 ・仲間と協力して互いに補助し合ったり、反復したりして進んで運動に取り組もうとする。 ・体づくり運動の必要性を正しく受け止め、進んで体力を高めようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動や体力を高める運動の中から、自分の体力や生活の実状踏まえて、目的にあった運動を選び、構成し活用している。 ・グループで運動を構成し、施設や用具を効果的に利用している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体力を高める運動を身に付けたり、合理的に体力を高めたりすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体ほぐしの運動の意義とその行い方を知っている。 ・体力の運動の意義と高め方を知っている。 ・体ほぐしの運動や体力を高める運動の構成の仕方や活用の仕方を知っている。

単元計画、指導と評価

単元名「体づくり運動」(体力を高める運動)

学年 第1学年

授業計画

時数	1	2~3	4	5	⑥
学ね習らい動と	<p>【オリエンテーション】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の見通し ・自分の体力の分析 ・意識調査 	<p>【体験してみよう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体力upトレーニング ・グループビンゴ (2~4人) 	<p>【自分にあつたプログラムを作成しよう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングプログラムの作成 	<p>【やってみよう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングプログラムの実践 ・実施後の修正や改善 	<p>【発表しよう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループごとにプログラムの発表 ・単元のふり返り
指導上の留意事項・評価	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動のねらいや意義を理解させる。 ・自分の体力を分析し課題を把握させる。 ★自分の体力の課題を正しく把握しているか (思考判断) ★体力を高める運動の意義や高め方を知る (知識理解) 	<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの運動のねらいを理解させる ・正しい動きを身に付けさせる ★トレーニングに意欲的に取り組もうとしているか (関心・意欲・態度) ★正しい動きを身に付けているか (技能) ★それぞれのねらいが理解できたか (知識理解) 	<ul style="list-style-type: none"> ・前時に体験した種目の中から、自分の課題にあつたトレーニングプログラムを2つ以上の体力要素から構成させる。 ★グループで協力してプログラムを作成している (関心・意欲・態度) ★自分の課題にあつたメニューを選択している (思考判断) 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループごとで協力して行わせる。 ・時間で区切って行わせる。 ・安全に留意して行わせる。 ★楽しみながら活動を行おうとしているか (関心・意欲・態度) ★実施後に課題や改善点を見つけている (思考・判断) 	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニング場面を見せながら、選んだ理由やポイントを発表させる。 ・他のグループの発表をしっかりと聞くようにさせる。 ★グループで協力して、トレーニングプログラムを発表する。 (関心・意欲・態度) ★他のグループの発表について、ポイントや課題を評価する。 (思考・判断) ★トレーニングの意義や、体力を高める方法が理解できたか。 (知識理解)

単元計画
 単元名「体力づくり運動」(体力を高める運動)
 学年 第1学年
 授業計画

時数	1	2~3	4	5	⑥
学習活動	【オリエンテーション】 ・学習の見直し ・自分の体力の分析 ・意識調査	【体験してみよう】 ・体力upトレーニング ・グルーピング (2~4人)	【自分にあったプログラムを作成しよう】 ・トレーニングプログラムの作成	【やってみよう】 ・トレーニングプログラムの実践 ・実施後の修正や改善	【発表しよう】 ・グループごとにプログラムの発表 ・単元のふり返り
指導上の留意事項・評価	・体力づくり運動のねらいや意義を理解させる。 ・自分の体力を分析し課題を把握させる。 ★自分の体力の課題を正しく把握しているか(思考判断) ★体力を高める運動の意義や高め方を知る(知識理解)	・それぞれの運動のねらいを理解させる ・正しい動きを身に付けさせる ★トレーニングに意欲的に取り組もうとしているか(関心・意欲・態度) ★正しい動きを身に付けているか(技能) ★それぞれのねらいが理解できたか(知識理解)	・前時に体験した種目の中から、自分の課題にあったトレーニングプログラムを2つ以上の体力要素から構成させる。 ★グループで協力してプログラムを作成している(関心・意欲・態度) ★自分の課題にあったメニューを選択している(思考判断)	・グループごとで協力して行わせる。 ・時間で区切って行わせる。 ・安全に留意して行わせる。 ★楽しみながら活動を行おうとしているか(関心・意欲・態度) ★実施後に課題や改善点を見つけている(思考・判断)	・トレーニング場面を見せながら、選んだ理由やポイントを発表させる。 ・他のグループの発表をしっかりと聞くようにさせる。 ★他のグループの発表を参考にして、自分のトレーニングに取り入れようとしている。(関心・意欲・態度)
0	○ 本時の学習内容の確認 ○ 本時の目標確認				
10	1 体力づくり運動のねらいや意義を理解する。	1 体力づくり運動を体験する それぞれの運動を体験して運動のねらいを理解する。	1 前時に体験した種目の中から、自分の課題に応じたプログラムの作成。2 ~4の項目を選択し、2つ以上の体力要素からプログラムをつくる。	1 グループごとに協力して、プログラムの実践。 時間で区切って行う。	1 自分の考えたプログラムを実践しながら、プログラムの構成理由やポイントを発表する。
20	2 新体力テストの結果を返却。 自分の体力を分析し必要な体力要素を考える。自分の課題に気づく。				
30	3 意識調査(アンケート)を実施、回収。	2 2~4人で1組をつくり、互いに計測を行い、記録をとる。		2 プログラムの振り返りをして修正、改善を行う。	
40					2 単元の振り返りをする。
45	○ 本時の振り返り(ノート記入) ○ 次回の確認・目標設定				

主な体力要素	トレーニングメニュー	準備物	必要数	SW ④
瞬発力 パワー	① ペットボトル巻き上げ	ペットボトル(500ml・1l・2l水を入れて) ロープ(巻き上げようのヒモ) グリップ(30cmくらいの棒)	4 4 4	2
	② バランスボール	バランスボール	3	1
筋持久力 平衡性	③ ボール運び(足で挟んで)	バランスボール ソフトバレーボール コーン	3 3 3	1
	④-1 シットアップオーバーヘッド	メディシンボール	3	1
	④-2 Vアップアームクロス	※1 バレーボール ※2 バasketボール	1 1	
柔軟性	⑤-1 タオルストレッチ	タオル(各自)	各自	
	⑤-2 ボール運び(長座姿勢で)	ソフトバレーボール バランスボール	3 3	1
敏捷性 調整力	⑥ ラダー	ラダー	2	1
パワー 調整力	⑦ ハードル	起き上がりハードル	16	1
調整力 全身持久力	⑧ 縄跳び	縄跳び	多	1
	⑨ サーキットトレーニング	踏み台 コーン	2 5	3
瞬発力	⑩ ゴム跳び	コーン ゴム(S字フック12)	12 6	1
調整力 瞬発力	⑪-1 シャトルボール	ウレタンボール	2	
	⑪-2 シャトル投げ	ロープ シャトル	1 多	

※1, 2は必要に応じて使用

計 13

① ペットボトル巻き上げ

500ml・1l・2lのペットボトルに水を入れて30センチほどの棒(グリップ)と120センチのひもでつなぐ。ペットボトルが床に着かないように2回巻き上げ、その



タイムを記録する。

② バランスボール

バランスボールに乗って、手や足を床に着かないようにバランスを保ち、タイムを測定する。(最大20秒までとする)



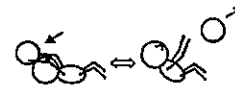
③ ボール運び(足でボールを挟んで)

バランスボール、ソフトバレーボールのそれぞれを足で挟み、そのまま持ち上げてコーンを越す。15秒間実施して何回越したかを記録する。



④-1 シットアップオーバーヘッド

ボールをキャッチして頭上までもってくる。起き上がりながらボールを投げ出す。キャッチとスローで1回として15秒間実施してその回数を記録する。



④-2 Vアップアームクロス

足は浮かせたままVの字を保ち、ボールのキャッチとスローを実施する。キャッチとスローで1回として15秒間実施してその回数を記録する。



⑤-1 タオルストレッチ

仰向けになり、タオルをかか
とに掛けて手前に引き上げる。
左右行う。このとき、反対の足
はできる限り伸ばしておく。



次に引き上げた足をそのまま
右(左)倒して床に着ける。そ
れぞれ10秒ずつ数えて行う。



⑤-2 ボール運び

長座姿勢(開脚・閉脚)でボールを手で触
りながら右(左)腰から足先を通過させ左
(右)腰まで転がす。開脚・閉
脚各15秒間で通過回数を計測す
る。右(左)→左(右)で1回とす



⑦ハードル

- 1 ももを上げて走り抜ける。
- 2 サイドステップで走り抜ける。
(左右行う)
- 3 両足ジャンプで跳び抜ける。
- 4 サイドジャンプ。(左右行う)
- ◇スタート・ゴール地点を設定する。
- ◇タイムを計測する。
- ※ハードルの間隔は80cmに設定する。

2 サイドステップ
右方向の場合



⑥ラダー

スタート、ゴール地点を設定する。
各種目をタイム計測をする。

1 クイック・ラン



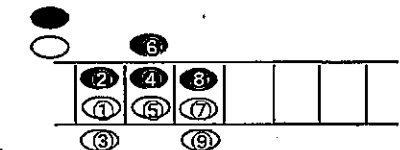
基本的な縦のランニング動作。1 棒に1 歩ずつ足を入れて
かけぬける。

2 ラテラル・ラン



横へのランニング動作。1 棒に2 歩ずつ足を入れてかけぬ
ける。

3 ラテラル・シャ
ッフル



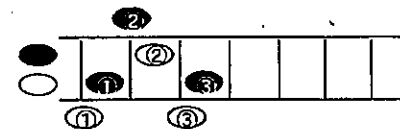
横の動きにおける切り換え動作。

4 クローズ・オー
プン・ジャンプ



1 棒ごとに足を開いて、閉じて、開いてという具合に重心
バランスを保持しながらジャンプする。

5 スラローム・ジ
ャンプ



スキーのスラロームのようにジャンプする。横の切り換え
の動きに効果的な動作。

⑨縄跳び

- 1 両足跳び
 - 2 片足跳び(右足・左足)
 - 3 振り子跳び
 - 4 グーパー跳び (グーパーで1回)
 - 5 グーチョキ跳び (グーチョキで1回・前後に出す足は1回毎に交代させる)
 - 6 かけ足跳び
- 7 1~6 を各 10 回ずつ連続して跳び、タイムを計測する。
 ◇1~6 をそれぞれ 15 秒で跳んだ回数を計測。

※実施の順番は数字通りに行う。

⑩ゴム跳び

ゴムを前、右横方向、左横方向に両足ジャンプで跳ぶ。15 秒間でゴムを何本跳べるかを計測する。コーンの間隔は各自で調整する。



⑪-1 シャトルボール

ボールをギャラリーの手すりにつないでいるロープに沿って5回投げる。腕の振り方を意識して手すりまで届かすように投げる!



⑪-2 シャトル投げ

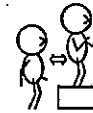
シャトルを遠くに投げてポイントを競う。必ず、真ん中のラインより前(投げる方向)に立ち、バックスイングの時に斜線の部分を踏んで投げる。1本目のラインが1ポイント、2本目が2ポイント、3本目が3ポイントでシャトルを5つ投げて、その合計ポイントを記録する。練習で5つ投げた後、本番!



⑨サーキットトレーニング

各種目 10 秒間行い、回数を計測する。ただし、1 種目終了ごとに指定区間はジョグする。開始種目はグループでずらして、同一種目に重ならないようにする。ペアの片方が行い、もう1人は記録する。

1 両足ジャンプ



2 腕立て伏せ



3 V字腹筋



4 V字背筋



5 ディッピング

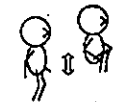


6 スクワット



7 抱え込みジャンプ

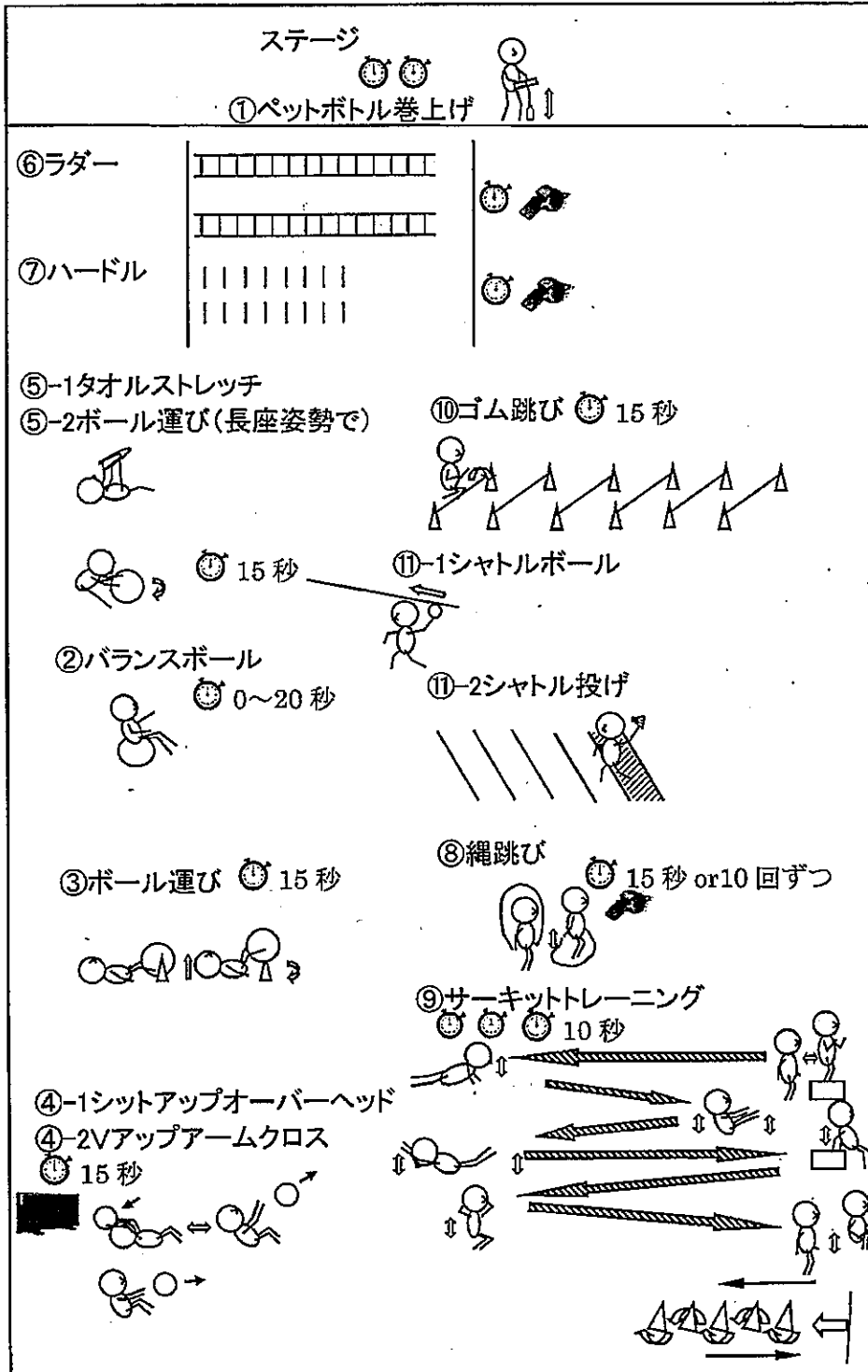
身体の高さを通過した本数を数える。



8 ジグザグステップ



設置図



出入口

出入口

★体づくり運動 学習カード

組 番 名前 _____

1番高めたい新体力テストの項目： _____

1番高めたい体力要素： _____

次に高めたい新体力テストの項目： _____

次に高めたい体力要素： _____

学習計画

※A・B・Cに○印 (A：完ぺき！ B：まぎまぎ C：もう少しがんばれたかな)

月/日 時間	学習活動	今日のめあて	準備 しめん ん進備 だんや だんや	組に参 り進備 り進備 だんや だんや	取録 り組 組を もも もも	たい大 たい大 たい大	協力を 協力を 協力を	安全 安全 安全	取止 りし りし	は今日 成り 成り	どと今 い良日 でかが きんが ただは こころ
			A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	
			A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	
			A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	
			A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	
			A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	
			A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	A・B・C	

★発表を聞いた感想(参考になったジャンルやさらに自分のプログラムに取り入れたいと思ったメニューは?)

★体づくり運動 体験してみよう!

実施した番号 トレーニングメ ニュー	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント
実施した番号 トレーニングメ ニュー	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント
実施した番号 トレーニングメ ニュー	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント	記録 回・秒 ポイント

☆自分の体力向上プログラムはこれだ！(2~4つ、メニューの番号に○印を) また、これを選んだ理由を書こう！



★発表を聞こう!

組 番 名前

参考になったグループは：

※ポイントになっている体力要素は?
 「プログラム作成の理由」には○
 その他に気づいた体力要素には○印をしよう!

※A・B・Cに○印を。
 (A:完ぺき! B:まずまず C:もう少し工夫できたかな)
 コメントも忘れずに!

グループ	プログラム作成の理由	体力要素						ポイント	コメント
		筋力	持久力	柔軟性	心肺機能	骨密度	バランス能力		
1								A・B・C	
2								A・B・C	
3								A・B・C	
4								A・B・C	
5								A・B・C	
6								A・B・C	

《振り返し》

番 名前

☆☆「体づくり運動」をやってみて…

成果(良かったことや、身についたことは?)	課題(もう少しがんばれば良かったことや、改善点は?)	参考になったグループ、参考になった内容は?

☆☆○×問題に挑戦!

- 問1 シットアップ・オーバーヘッドでは軽いポールを使う方が効果が高い。()
- 問2 バランスポールに乗るには平衡性と腹筋が必要だ。()
- 問3 タオルストレッチは自分で負荷を変えられることができる。()
- 問4 シヤトル投げは肩の筋力アップを目指したものである。()
- 問5 ペットボトル巻き上げでは筋持久力も必要である。()

点